

степень несогласия между родителями и детьми в различных жизненных ситуациях, существуют значительные различия во взглядах ребенка и родителя на воспитательную ситуацию в семье.

Во взаимодействии родителей и детей, проживающих в г.Норильске, проявляется сотрудничество, ребенок включен во взаимодействие, родители признают его права и достоинства, взаимодействие строится на основе равенства и партнерства.

Матери, проживающие в г.Красноярске мало удовлетворены своими взаимоотношениями с детьми, взаимодействие конфликтное, родители обеспокоены сложившейся семейной ситуацией.

Диагностические результаты, полученные по методике PARY, позволяют нам заключить, что взаимодействие матерей из с.Пировское, характеризуется эмоциональной дистанцией, суровостью и излишней строгостью родителей. Матери из г.Норильска устанавливают оптимальный эмоциональный контакт с детьми, развивают их активность. Между родителями и ребенком существуют уравнильные отношения. Во взаимодействии красноярских матерей со своими детьми преобладает эмоциональная дистанция и излишняя концентрация на ребенке.

Таким образом, полученные нами экспериментальные результаты позволяют отметить, что взаимодействие родителей с детьми, проживающих в сельской местности, промышленном городе и краевом центре различно.

Исходя из анализа результатов эксперимента, в данной выборке респондентов выявлены такие типы нарушенного взаимодействия родителей с детьми как авторитаризм, излишняя концентрация на ребенке, эмоциональная дистанция.

Дальнейшая коррекционная работа при нарушениях взаимодействия родителей с ребенком может быть как индивидуальной (психологическое консультирование, семейная психотерапия), так и групповой (тренинги, групповое консультирование, родительский психокоррекционный семинар).

Психологическая помощь семье должна быть направлена на восстановление или преобразование связей членов семьи друг с другом, на развитие умения понимать друг друга и способствовать формированию полноценного семейного «Мы», гибко регулируя отношения внутри семьи, что, безусловно, позволит улучшить взаимоотношения родителей и детей.

Ахмадеева Н.Г., Деткова С.В.,Заводчиков Д.П.

г. Екатеринбург, РГППУ

Исследование уровня регуляции в стрессовых ситуациях и эмоционального выгорания у педагогов МОУ ДОД ЦДЮ «Созвездие»

Педагог, как и любой другой специалист системы «человек-человек» в высокой степени подвержен эмоциональному выгоранию и стрессам, поэтому важнейшей задачей психолога работающего с педагогами является контроль, регулирование и профилактика негативных проявлений этих феноменов. С этой целью мы провели исследование при помощи следующих методик: «Диагностика уровня эмоционального выгорания Бойко В.В.» и «Диагностика состояния стресса».

Синдром эмоционального выгорания - это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.

Стресс - состояние нервно-психической напряженности, возникающее в трудных, экстремальных ситуациях, при воздействии на человека сильных и

сверхсильных раздражителей окружающей среды. Обеспечивает адаптацию человека к быстро и резко изменяющимся обстоятельствам жизни.

Объектом данного исследования являются 44 педагога, из них 25 женщин и 19 мужчин, в возрасте от 19 до 54 лет (средний возраст 38), со стажем работы в системе дополнительного образования от 1 до 36 лет (в среднем 11 лет).

Цель обследования – измерение уровня регуляции в стрессовых ситуациях и выявление наличия синдрома эмоционального выгорания данной выборки, для дальнейшего применения этих данных на практике.

По полученным данным было выявлено, что у большинства педагогов высокий уровень регуляции в стрессовых ситуациях. Это значит, что большинство испытуемых ведут себя в стрессовых ситуациях довольно сдержано и умеют регулировать свои собственные эмоции, скорее всего они не склонны раздражаться и винить других и себя в происходящих событиях. Встречаются среди участников исследования и педагоги с умеренным уровнем регуляции в стрессовых ситуациях, они возможно не всегда правильно и адекватно ведут себя в стрессовых ситуациях, они умеют сохранять самообладание, но бывают случаи, когда они «выходят из себя».

В ходе исследования было выявлено, что у большинства педагогов «напряжение» и «истощение» находятся в стадии несформированности, а «резистенция» у большинства педагогов находится в стадии формирования.

По полученным результатам можно сделать вывод об актуальности проблемы эмоционального выгорания в данной выборке, и свидетельствует о необходимости профилактики и психокоррекции их эмоционального и психического состояния.

Профилактические, лечебные и реабилитационные мероприятия должны направляться на снятие действия стрессора: снятие рабочего напряжения, повышение профессиональной мотивации, выравнивание баланса между затраченными усилиями и получаемым вознаграждением. При появлении и развитии признаков СЭВ у педагогов необходимо обратить внимание на улучшение условий их труда (организационный уровень), характер складывающихся взаимоотношений в коллективе (межличностный уровень), личностные реакции и заболеваемость (индивидуальный уровень).

Существенная роль в борьбе с СЭВ отводится, прежде всего, самому педагогу. Соблюдая перечисленные ниже рекомендации, он не только сможет предотвратить возникновение СЭВ, но и достичь снижения степени его выраженности:

- определение краткосрочных и долгосрочных целей;
- использование "тайм-аутов", что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы);
- овладение умениями и навыками саморегуляции (релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию);
- профессиональное развитие и самосовершенствование;
- уход от ненужной конкуренции;
- эмоциональное общение;
- поддержание хорошей физической формы (не стоит забывать, что между состоянием тела и разумом существует тесная связь: неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком, уменьшение веса или ожирение усугубляют проявления СЭВ).

Т.е. другими словами в целях направленной профилактики СЭВ следует: стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки; учиться переключаться с одного вида деятельности на другой; проще относиться к конфликтам на работе; не пытаться быть лучшим всегда и во всем; восстановить эмоционально-психологический баланс.